



# Bildungsangebote

für Frauen, Berufsrückkehrerinnen,  
Elternzeitler\*innen und Unternehmen

in Göttingen, Duderstadt, Hann. Münden, Osterode



## Inhalt

Vorwort	3
Beratung	4
Anmeldung	5
Weiterbildungsscheck	6 – 8
Kindertagespflege Göttingen	9
(Informations)-Veranstaltungen	10 – 13
Wanderausstellung	14 – 15
FrauenInfoTag/FIT	16 – 17
Beruflicher Wiedereinstieg	18 – 27
Angebote für Gründerinnen und Unternehmerinnen	28 – 31
Weiterbildungsangebote in Göttingen	32 – 51
Weiterbildungsangebote in Hann. Münden	52 – 59
Weiterbildungsangebote in Osterode	60 – 65
Verbund „Frau & Betrieb“	66 – 67
Jahresplan 01/22	68

## Vorwort

Haben Sie Ihre Berufstätigkeit für die Arbeit in der Familie unterbrochen? Befinden Sie sich in der Elternzeit und wollen während dieser Zeit beruflich am Ball bleiben? Wollen Sie Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern? Möchten Sie Ihre berufliche Qualifikation erweitern?

Die Koordinierungsstelle „Frauen und Wirtschaft“ bietet Einzelberatung und Weiterbildungsangebote für:

- **Frauen**
- **Mütter und Väter in der Elternzeit**
- **Berufsrückkehrerinnen**

---

Sie möchten Ihre Mitarbeiter\*innen halten und neue gewinnen? Sie setzen in Ihrem Unternehmen familienfreundliche Maßnahmen um und würden sich gerne mit anderen darüber austauschen?

Dann sind Sie in unserem Unternehmensnetzwerk „Frau & Betrieb“ e.V. richtig! Ziel des Verbundes ist es, zukunftsorientierte Personalentwicklung und familienorientierte Beschäftigungsstrukturen zu fördern.



# Beratung

Lassen Sie sich bei der Koordinierungsstelle „Frauen und Wirtschaft“ beraten:

- Zu Fragen und individueller Planung des beruflichen Wiedereinstiegs
- Bei beruflichen Veränderungen
- Während der Elternzeit
- Zu Weiterbildungsmöglichkeiten und zu finanzieller Unterstützung
- Zu allen Aspekten der Existenzgründung

Wir beraten in Göttingen, Duderstadt, Hann. Münden und Osterode:

- vor Ort
- telefonisch
- online

Vereinbaren Sie mit uns einen kostenlosen Termin

Koordinierungsstelle „Frauen und Wirtschaft“

Tel: 0551/400 2860

[kostelle@goettingen.de](mailto:kostelle@goettingen.de)

Weitere Infos unter: [www.frauen-wirtschaft.de](http://www.frauen-wirtschaft.de)



Beratung  
Dr. Natalia Hefele

# Anmeldung

Informationen zu Anmeldung, Terminen und Veranstaltungsorten finden Sie unter jedem Angebot. Die Kosten entnehmen Sie dem Programmheft. Gerne können Sie bei uns einen Weiterbildungsscheck beantragen (s. Seite 7 – 8).

Die Kurse finden in der Zusammenarbeit mit den regionalen Bildungsträgern und Kooperationspartnern statt.

Wenn Sie Fragen zu den angebotenen Kursen oder den Förderbedingungen haben, sprechen Sie uns an:

Koordinierungsstelle „Frauen und Wirtschaft“  
Hiroshimaplatz 1–4, Zimmer 922 (9. Stock)  
37083 Göttingen

Tel: 0551/400 2860  
[kostelle@goettingen.de](mailto:kostelle@goettingen.de)

Weitere Infos haben wir für Sie auch auf unserer Website zusammengestellt

[www.frauen-wirtschaft.de](http://www.frauen-wirtschaft.de)

# Weiterbildungsscheck

Mit dem Weiterbildungsscheck unterstützt die Koordinierungsstelle „Frauen und Wirtschaft“ Aktivitäten zum Erhalt und zur Anpassung von Kompetenzen für den Arbeitsmarkt. Für berufliche Qualifizierungskurse aus diesem Programm und auf dem freien Weiterbildungsmarkt erhalten zuschussberechtigte Personen von der Koordinierungsstelle auf Antrag eine Förderung.

## Zuschussberechtigt sind:

- Mütter und Väter in Elternzeit
- Berufsrückkehrerinnen
- Erwerbslose Frauen und Frauen mit geringerem Einkommen

Sozialversicherungspflichtig beschäftigte Frauen können einen Weiterbildungsscheck beantragen, wenn die Fortbildung ihre Führungskompetenz erweitert.

Mit dem Weiterbildungsscheck können die Kosten Ihrer beruflichen Weiterbildung bis zu 50 % (aber maximal 100,- €) aus Projektmitteln bezuschusst werden.

## Antragsstellung – was Sie tun müssen:

- Sie wählen ein geeignetes Bildungsangebot aus und beantragen bei der Koordinierungsstelle die Einlösung des Weiterbildungsschecks
- Sie erhalten von uns eine Bestätigung der Zuteilung des Gutscheins nach Prüfung der Förderfähigkeit
- Nach Kursende reichen Sie eine Kopie der Teilnahmebescheinigung und Ihres Zahlungsbelegs bei uns ein und wir erstatten Ihnen bis zu 50 % der Kosten



# Weiterbildungsscheck

## Antragstellerin / Antragsteller

\_\_\_\_\_  
Name / Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße / Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ / Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

## Ausgewählte Weiterbildung

Ich möchte an folgender Weiterbildung teilnehmen und Ihren Weiterbildungsscheck in Anspruch nehmen:

\_\_\_\_\_  
Titel

\_\_\_\_\_  
Weiterbildungsträger

\_\_\_\_\_  
Zeit/Umfang

\_\_\_\_\_  
Gebühr

## Angaben zum Erwerbsstatus:

- Elternzeit
- Familienzeit / nicht erwerbstätig
- geringfügig beschäftigt
- arbeitslos (ohne Leistungsbezug)
- Sonstiges (Zuschussberechtigung nur nach Rücksprache ggf.möglich)

Hiermit wird die Vollständigkeit und Richtigkeit der im Weiterbildungsscheck erfolgten Angaben versichert.

---

Ort / Datum

---

Unterschrift

Koordinierungsstelle „Frauen und Wirtschaft“  
Hiroshimaplatz 1–4  
37083 Göttingen

Tel: 0551/400 2862  
kostelle@goettingen.de

Weitere Infos haben wir für Sie auch auf unserer Website zusammengestellt:

[www.frauen-wirtschaft.de](http://www.frauen-wirtschaft.de)



# Kindertagespflege Göttingen

## DIE KINDERTAGESPFLEGE GÖTTINGEN E.V. BIETET:

### Service für Tagespflegepersonen und Eltern:

- Beratung in allen Fragen der Kindertagespflege
- Vermittlung von Tagesmüttern/-vätern bzw. Tageskindern
- ein abwechslungsreiches Kursangebot zur Weiterbildung von Tagespflegepersonen
- ausführliches Informationsmaterial
- fachliche Begleitung bestehender Tagespflegeverhältnisse

### Service für Betriebe:

- Notfallbetreuung
- Ferienbetreuung
- Veranstaltungsbegleitende Kinderbetreuung

## Informationen und Beratung

Kindertagespflege Göttingen e.V.  
Waageplatz 8, 37073 Göttingen  
Tel.: 0551/384 385-0  
Mail: [info@kindertagespflege-goe.de](mailto:info@kindertagespflege-goe.de)  
[www.kindertagespflege-goe.de](http://www.kindertagespflege-goe.de)



# (Informations)- Veranstaltungen

## DER AGENTUR FÜR ARBEIT GÖTTINGEN:

Die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Göttingen bietet verschiedene kostenfreie Veranstaltungen für Frauen und Berufsrückkehrende an, zum Beispiel:

### „Wiedereinstieg nach der Familienphase – zurück in den Beruf“

Vorbereitung auf den Wiedereinstieg

### „Minijobs – Rechte, Chancen, Risiken“

Hier erfahren Sie, was wichtig ist!

### „Telefonaktionstage – die telefonische Sprechstunde für Berufsrückkehrende“

Termine für diese und weitere Veranstaltungen erfahren Sie unter [www.arbeitsagentur.de/veranstaltungen](http://www.arbeitsagentur.de/veranstaltungen)

#### Kontakt und Information:

Susanne Wäadow, Tel. 0551 520 223  
[Goettingen.bca@arbeitsagentur.de](mailto:Goettingen.bca@arbeitsagentur.de)

Weitere Informationen unter: [www.arbeitsagentur.de/vorort/goettingen/chancengleichheit](http://www.arbeitsagentur.de/vorort/goettingen/chancengleichheit)

## INFOREIHE FÜR FRAUEN

### Wie funktioniert das Berufsleben 4.0?

14.09.2022, 10:00–11:30 Uhr

#### Zurück in den Beruf – Vereinbarkeitsfallen umgehen!

Sie planen nach einer Familienphase wieder in den Beruf einzusteigen? Sie fragen sich wie die Vereinbarkeit funktioniert? Darüber wollen wir ins Gespräch kommen.

Wir werden uns über Erfahrungen, Möglichkeiten und Tipps aus der Praxis austauschen.

**Impulsgeberinnen:** Natalia Hefe (Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft) & Lilia Nester (Gleichstellungsstelle Landkreis Göttingen)

**Anmeldefrist:** keine

**Ort:** Familienzentrum Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2, 37124 Rosdorf

21.09.2022, 10:00–11.30 Uhr

#### Bewerbungsprofil 4.0 – Wie sieht ein erfolgreiches Bewerbungsprofil aus?

Das Internet bietet viele Plattformen und Netzwerktools, um mit einem eigenen Profil auf sich aufmerksam zu machen. Wie können Sie mit Keywords arbeiten, um die eigenen Kompetenzen aussagekräftig zu platzieren?

Wir geben Ihnen Tipps für die Beschreibung eigener Fähigkeiten. Außerdem werden gängige Business Netzwerkportale vorgestellt.

**Impulsgeberinnen:** Martina Kuhlmann

**Anmeldefrist:** 19.09.2022 an [kostelle@goettingen.de](mailto:kostelle@goettingen.de)

**Ort:** Zoom

12.10.2022, 10:00–11:30 Uhr

#### Wie nutze ich Social-Media-Kanäle? – Jobsuche, Networking und Personal Branding im Berufsleben

Social-Media-Kanäle sind heutzutage immer bedeutender, wenn es um Jobsuche und Networking geht. LinkedIn, XING, Instagram und Facebook sind aktuell wichtige Social-Media-Plattformen.

Wie funktionieren diese Kanäle und wie gehe ich damit um? Welche Kriterien gibt es zur Auswahl eines sozialen Netzwerks? Was ist „Personal Branding“ und wie nutze ich mein gewähltes Social-Media-Netzwerk bestmöglich.

**Impulsgeberinnen:** Annika Papenkordt

**Anmeldefrist:** 10.10.2022 an [kostelle@goettingen.de](mailto:kostelle@goettingen.de)

**Ort:** Zoom

01.12.2022, 10:00–11:30 Uhr

#### „Minijob“ – Rechte, Chancen und Risiken

Sie üben eine geringfügige Beschäftigung („Minijob“) aus oder planen eine aufzunehmen?

Kennen Sie Ihre Rechte? Möchten Sie wissen, welche Chancen und Risiken mit einer geringfügigen Beschäftigung verbunden sind? Welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt, wenn Sie statt eines Minijobs eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung aufnehmen möchten?

Wir informieren Sie über die rechtlichen Rahmenbedingungen und zeigen Ihnen Vorteile und „Fallstricke“ bei der Ausübung von geringfügigen Beschäftigungen auf.

**Impulsgeberinnen:** Susanne Wärow

**Anmeldefrist:** 28.11.2022 an [kostelle@goettingen.de](mailto:kostelle@goettingen.de)

**Ort:** Zoom





## Wanderausstellung „Frauen im Handwerk von hier!“

01.09.2022 – 28.09.2022

Familienzentrum Rosdorf  
(Anne-Frank-Weg 2, 37124 Rosdorf)

28.09.2022 – 26.10.2022

VRB Dransfeld  
(Heinrich-Sohnrey-Str. 1, 37127 Dransfeld)

26.10.2022- 16.11.2022

Agentur für Arbeit Göttingen  
(Bahnhofsallee 5, 37081 Göttingen)

16.11.2022 – 14.12.2022

Kreishaus LK Göttingen  
(Reinhäuser Landstr. 4, 37083 Göttingen)

Um das vielfältige Bild der Frauen in unterschiedlichen Handwerken der Region zu zeigen, initiierte die Koordinierungsstelle „Frauen und Wirtschaft“ das Erstellen der Broschüre „Frauen im Handwerk von hier!“.

15 Handwerkerinnen aus der Stadt und dem Landkreis Göttingen erzählen in den Interviews, wie sie zum Handwerk gekommen sind, was sie erreicht haben und welche Hürden sie überwinden mussten. Um noch mehr Menschen Einblicke in die Lebenswelten von Handwerksfrauen zu ermöglichen und Frauen aus der Region zum Einstieg ins Handwerk zu ermutigen, wurde die Broschüre zu einer gleichnamigen Wanderausstellung ausgeweitet. Die Ausstellung ist im Jahr 2022 an verschiedenen Standorten in der Stadt und im Landkreis Göttingen zu sehen.

Die Ausstellung entstand aus der Kooperation der Koordinierungsstelle „Frauen & Wirtschaft“ mit Startup Unternehmen „HandWert“. Sie wurde vom Landesnetzwerk UnternehmerFrauen im Handwerk Niedersachsen e.V., den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt und des Landkreises Göttingen und der Kreishandwerkerschaft Südniedersachsen unterstützt.



# FrauenInfoTag/FIT am 03.11.2022

*Wissen, wo's langgeht –  
Berufliche Chancen für Frauen in der Region  
sichtbar machen!*

Die Agentur für Arbeit Göttingen und die Koordinierungsstelle „Frauen & Wirtschaft“ laden interessierte Frauen am **03.11.2022 von 09:00 bis 13:00 Uhr zum FrauenInfoTag FIT** in die **Agentur für Arbeit Göttingen, Bahnhofsallee 5**, ein.

Der regionale Arbeitsmarkt verzeichnet aktuell einen starken Bedarf an Fach- und Arbeitskräften. In vielen Fällen können Arbeitsplätze nicht besetzt werden. Auf der anderen Seite streben viele Frauen den beruflichen Wiedereinstieg nach der Familienzeit an oder überlegen sich, wie ein beruflicher Wiedereinstieg gelingen kann.

Mit folgenden Fragen zum Wiedereinstieg sind Sie auf dem FIT genau richtig:

- **Wie kann ich nach einer Familienzeit wieder auf dem Arbeitsmarkt Fuß fassen?**
- **Welche beruflichen Chancen bietet die Region für Frauen?**
- **Wie funktioniert der Wiedereinstieg in der digitalen Zeit?**
- **Wie vereinbare ich Familie und Beruf?**
- **Kommt auch eine andere berufliche Richtung in Betracht?**
- **Wo finde ich passende Weiterbildungsangebote?**
- **Wer unterstützt mich?**

Zahlreiche Ausstellerinnen und Aussteller aus der Region werden ihre Angebote vorstellen und Ihnen die Möglichkeit geben, Ihre Fragen rund um das Thema „Erwerbstätigkeit“ zu stellen.

Neben vielfältigen Informationen werden interessante Impulsvorträge über Fördermöglichkeiten, aktuelle Anforderungen der Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber sowie Tipps für ein erfolgreiches Bewerbungsprofil und Selbstmarketing angeboten.

Eine kostenfreie Kinderbetreuung steht zur Verfügung.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Wir möchten, dass Sie sich auf der Veranstaltung im Rahmen des Möglichen sicher fühlen können. Die Durchführung des FIT steht daher unter dem Vorbehalt der pandemischen Entwicklung.

Aktuelle Informationen finden Sie zeitnah zum 03.11.2022 auf den Internetseiten der Veranstalterinnen unter [www.frauen-wirtschaft.de](http://www.frauen-wirtschaft.de) und [www.arbeitsagentur.de/veranstaltungen](http://www.arbeitsagentur.de/veranstaltungen)



*„Wenn du weißt, dass du auf dem richtigen Weg bist, wenn du diese innere Sicherheit hast, dann kann dich niemand abbringen, egal was sie sagen“*

*Barbara McClintock  
(Medizin Nobelpreisträgerin)*

# Beruflicher Wiedereinstieg

## COACHING UND KOMPETENZEN FÜR FRAUEN IN TEILZEIT

*Sie möchten nach einer beruflichen Auszeit aus familiären, gesundheitlichen oder anderen Gründen wieder in den Beruf einsteigen? Wir unterstützen Sie von der Neuorientierung und Zielfindung, über die Auffrischung und Erweiterung wichtiger Schlüsselkompetenzen bis hin zu Bewerbungen und Vorstellungsgesprächen.*

Die Angebote bauen aufeinander auf und bereiten Sie optimal auf die Berufsrückkehr vor. Sie können sie aber auch flexibel kombinieren, z.B. nur das Einzelcoaching wählen oder einzelne Module und/oder ein Praktikum dazu buchen. Gerne stellen wir mit Ihnen das für Sie passende Programm zusammen.

### Einzelcoaching

**3 bis 6 Monate, 13 Termine à 1,5 Stunden, Zeiten nach Absprache, auch online möglich**

Standortbestimmung, Ressourcenaktivierung und Profilbildung, berufliche Orientierung und Zielfindung, Vereinbarkeit Familie und Beruf/Gesundheitsförderung, individuelles Bewerbungcoaching, aktive Arbeitsplatzsuche

### Modul I: Wiedereinstieg – so geht's

**4 Wochen, Mo. – Fr., 8:30 – 12:45 Uhr (100 Ustd.)**

Profiling, Work-Life-Balance, Grundlagen EDV, Bewerbungstraining I, Berufsorientierung und Zielfindung

### Modul II: Kompetenzen für den Wiedereinstieg

**8 Wochen, Mo. – Fr., 8:30 – 13:45 Uhr (240 Ustd.)**

MS Word und MS Excel, Training Organisationsfähigkeit, Zeitmanagement, Kommunikation und Teamarbeit, Selbstbewusst Auftreten, Bewerbungstraining II, Berufsorientierung und Zielfindung, Strategien zur Integration in den Arbeitsmarkt

## Praktikum (optional)

6 Wochen in Teilzeit

*Die Module werden in regelmäßigen Abständen angeboten. Termine finden Sie unter <https://vhs-goettingen.de/programm/perspektive-berufsrueckkehr>. Der Einstieg ins Einzelcoaching ist jederzeit möglich.*

### Kosten

Die Maßnahmegebühren sowie Fahrt- und Kinderbetreuungskosten können vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit über einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) übernommen werden. Bitte sprechen Sie Ihre\*n Fallmanager\*in/Arbeitsvermittler\*in an bzw. wenden sich an das zuständige Jobcenter/die Agentur für Arbeit.

### Kontakt

Susanne Berdelmann,  
Telefon: +49 551 4952-116  
E-Mail: [s.berdelmann@vhs-goettingen.de](mailto:s.berdelmann@vhs-goettingen.de)

VHS Göttingen Osterode gGmbH  
Bahnhofsallee 7, 37081 Göttingen

Weitere Informationen unter  
<https://vhs-goettingen.de/programm/arbeit>

---

## ORGANISATION & MANAGEMENT 4.0

### Hybride Weiterbildung in Teilzeit für Frauen

*Für einen beruflichen Neustart oder Wechsel wollen Sie Ihre vorhandenen Kenntnisse auffrischen und erweitern?*

Digitale Tools möchten Sie sicher und effizient im beruflichen Alltag von Wirtschaft und Verwaltung einsetzen können und damit eine zentrale Schlüsselkompetenz für die moderne Arbeitswelt erwerben? Nutzen Sie die Chance des Neuanfangs und erwerben Sie mit uns das erforderliche Know-how.

## Unser Angebot

- Themenblock 1: Berufswegplanung & Schlüsselqualifikationen
- Themenblock 2: Arbeit 4.0 (Grundkenntnisse der digitalisierten Arbeitswelt, professionelle Online-Meetings und -Veranstaltungen durchführen und über digitale Medien präsentieren und kooperieren, Grundlagenwissen Online-Marketing)
- individuelles Einzelcoaching und sozialpädagogische Betreuung
- begleitetes 6-wöchiges Praktikum
- Unterstützung bei Jobsuche und Bewerbungen

## Organisation & Management 4.0 wendet sich an

- arbeitslose oder arbeitssuchende Frauen mit Hochschulabschluss oder qualifiziertem Berufsabschluss, die sich beruflich weiterentwickeln wollen,
- von Arbeitslosigkeit bedrohte Frauen, z.B. Akademikerinnen, die aus befristeten Verträgen in der Wissenschaft in die Wirtschaft wechseln wollen,
- Berufsrückkehrerinnen nach einer Familien- oder Krankheitsphase,
- qualifizierte Migrantinnen,
- Frauen 50+

## Termin

01.10.2022 – 30.06.2023

Mo. bis Fr., 8.45–13.30 Uhr und zeitlich flexibles, selbstgesteuertes Lernen

Mo., Mi., Do. in Präsenz, Di. und Fr. online per Zoom

## Kosten

Die Maßnahmegebühren sowie Fahrt- und Kinderbetreuungskosten können von der Agentur für Arbeit oder vom Jobcenter über einen Bildungsgutschein übernommen werden. Bitte sprechen Sie Ihre\*n Arbeitsvermittler\*in / Fallmanager\*in an bzw. wenden sich an die Agentur für Arbeit / das zuständige Jobcenter

## Kontakt

Heike Jansen,  
Tel.: 0551 4952-144, [h.jansen@vhs-goettingen.de](mailto:h.jansen@vhs-goettingen.de)  
VHS Göttingen Osterode gGmbH  
Bahnhofsallee 7, 37081 Göttingen

Weitere Informationen unter <https://vhs-goettingen.de/programm/arbeit>

## JUMITA – JUNGE MÜTTER IN TEILZEITAUSBILDUNG

### Vorbereitung auf eine Ausbildung in Teilzeit

Sie möchten gut vorbereitet in eine (Teilzeit-)Ausbildung starten und suchen nach Möglichkeiten, Familie und Beruf zu vereinbaren?

Wir unterstützen Sie bei der Suche nach einem passenden Beruf, der Organisation der Kinderbetreuung, der Bewältigung persönlicher Herausforderungen, der Vorbereitung auf die Ausbildung, der Suche nach einem Ausbildungsplatz in Teilzeit oder Vollzeit sowie Bewerbungen und Vorstellungsgesprächen.

### Unser Angebot

Fünf Bausteine, die Sie idealerweise nacheinander durchlaufen. Ein späterer Einstieg ist nach Absprache möglich. Das Angebot ist für Sie geeignet, wenn Ihre Kinder unter 18 Jahren sind, Sie keine abgeschlossene oder verwertbare Berufsausbildung haben und über ausreichende Deutschkenntnisse verfügen.

- **Baustein 1: Welcher Beruf passt zu mir?**  
Berufsorientierung, persönliches Arbeitsmarktprofil, Planung beruflicher Perspektiven, Bewerbungstraining, Farb- und Stilberatung.
- **Baustein 2: Grundlagen für die Ausbildung**  
Deutsch, Mathematik und Englisch, Windows und Word, Umgang mit Behörden, Organisation der Kinderbetreuung, Umgang mit Stress, Zeitmanagement und Lerntechniken.
- **Baustein 3: Praktikum**  
sechswöchiges Praktikum.
- **Baustein 4: Kompetenzen für die Ausbildung**  
Deutsch, Mathematik und Englisch, Word und Excel, Kommunikation im Beruf, Handwerkszeug für Eltern, Grundlagen der sozialen Sicherung, Selbstmanagement.
- **Baustein 5: Start in die Ausbildung**  
kaufmännisches Rechnen, Businessenglisch, Excel, Umgang mit Konflikten, Arbeiten im Team, medizinisches Basiswissen, bürowirtschaftliche Abläufe, Verkaufstraining, Grundlagen sozialer Dienstleistungen, Gesundheit am Arbeitsplatz.

Die Bausteine 1, 2, 4 und 5 bieten jeweils 10 Wochen Unterricht im Umfang von 6 Unterrichtsstunden täglich. Sowohl die Unterrichtsphasen als auch das Praktikum werden sozialpädagogisch eng begleitet.

Eine Notfall-Kinderbetreuung im Projekt hilft Ihnen, sich ganz auf Ihr Ziel zu konzentrieren.

**Unterrichtsort:** VHS Göttingen, Stadtstiege 15  
**Unterrichtszeiten:** Montag – Freitag, 8:30–13:30 Uhr  
**Termin:** 05.09. 2022 – 01.09 2023

### Kosten

Die Maßnahmegebühren sowie Fahrt- und Kinderbetreuungskosten können vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit über einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) übernommen werden. Dazu müssen Sie dort gemeldet sein. Bitte sprechen Sie Ihre\*n Fallmanager\*in / Arbeitsvermittler\*in an bzw. wenden sich an das zuständige Jobcenter / die Agentur für Arbeit.

### Kontakt

VHS Göttingen Osterode gGmbH, Krischna Gutschke  
Tel. 0551 4952-274, k.gutschke@vhs-goettingen.de

Weitere Informationen unter <https://vhs-goettingen.de/programm/arbeit>

---

### TAFf

## TEILHABE UND ARBEIT FÜR FAMILIEN IN STADT UND LANDKREIS GÖTTINGEN

*Ein Angebot für Familien, insbesondere Mütter, zur Verbesserung ihrer Lebenssituation*

### Familiencoaching

Ein gutes Leben für alle in der Familie klappt besser ohne finanzielle Sorgen, Überlastung und Probleme. Im Familiencoaching beraten wir Sie und Ihre ganze Familie.

### Mögliche Themen:

- finanzielle Ansprüche klären und Unterstützungsleistungen beantragen
- Kinderbetreuung organisieren
- zur familiären Situation (z.B. Partnerschaft, Trennung, Sorgerecht) beraten
- Gesundheit, Wohnsituation, Alltagsbewältigung fördern
- bei der Zusammenarbeit mit Behörden unterstützen
- bei Bedarf an passgenaue Beratungsstellen vermitteln

## Jobcoaching

Ein ausreichendes, eigenes Einkommen ist der beste Schutz vor Armut für Sie und Ihre Familie. Wir unterstützen Sie bei der Aufnahme oder Ausweitung einer Beschäftigung.

### Mögliche Themen:

- die berufliche und private Situation klären
- berufliche Möglichkeiten und Ziele entwickeln
- Barrieren abbauen und Fähigkeiten entwickeln
- die Vereinbarkeit von Familie und Beruf verbessern
- Bewerbungen schreiben und Vorstellungsgespräche trainieren
- Selbstvertrauen stärken und Kontakte nutzen
- den Neuanfang nach einer beruflichen Veränderung begleiten

### TAFF

unterstützt Familien, insbesondere Frauen, mit Kindern unter 18 Jahren, die Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe oder Kinderzuschlag beziehen oder Anspruch darauf haben (Arbeitslose, Nichterwerbstätige, Geringverdienende).

### TAFF

wird von einem starken Verbund umgesetzt. Die **VHS Göttingen Osterode** berät Sie im Landkreis Göttingen, die **Beschäftigungsförderung Göttingen** im Stadtgebiet Göttingen. Die Beratung ist kostenlos, freiwillig und unabhängig.

### Kontakt Landkreis Göttingen

Jutta Deitermann  
VHS Göttingen Osterode  
Tel. 0551 4952-273  
j.deitermann@vhs-goettingen.de

### Kontakt Stadt Göttingen

Steffi Döring  
Beschäftigungsförderung Göttingen  
Tel. 0551 400 3684  
s.doering@goettingen.de

Das Projekt „TAFF“ wird im Rahmen des Programms „Akti(F)“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

## GUF – BILDUNG GARANTIERT ZUKUNFT

### VIA für Berufsrückkehrende und Wiedereinsteigende

... ist ein Angebot für Frauen und Männer, um sich durch Qualifizierung bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu sichern. Persönliches Coaching, berufliche Orientierung und auch Neuorientierung, sowie Unterstützung bei Bewerbungen sind durch kompetente Anleiter\*innen garantiert. Wir betrachten gemeinsam Ihre Kompetenzen und begleiten Sie bei der Umsetzung Ihrer eigenen beruflichen Vorstellungen. Während eines Praktikums können Sie Ihre erworbenen Kenntnisse in einem Betrieb einbringen, wodurch sich Ihre Chancen auf einen zukünftigen Arbeitsplatz deutlich erhöhen.

### Qualifikationsmodule:

#### Internationaler Computerführerschein mit Zertifikat

- Computer & Online Essentials
- MS Outlook
- MS Word
- MS Excel
- MS Access
- MS PowerPoint
- Schreib- und Gestaltungsregeln DIN 5008
- Online Zusammenarbeit
- IT Sicherheit
- Datenschutz

### Kaufmännische Module

- Einführung in die Buchführung mit LEXWARE
- Einführung in das Büromanagement
- Fachenglisch

### Betriebspraktikum

**Termine:** Einstieg jederzeit möglich  
**Unterrichtsort:** GUF, Abich-Thiele-Straße 1,  
37079 Göttingen,  
kostenlose Parkplätze vor der Tür

### **Kosten**

Vorbehaltlich der Förderung durch die Agentur für Arbeit bzw. das Jobcenter werden die Teilnahmegebühren über einen Bildungsgutschein sowie Fahrt- und Kinderbetreuungskosten erstattet. Bitte sprechen Sie Ihre/n Arbeitsvermittler\*in oder Fallmanager\*in an.

### **Kontakt**

GUF Gesellschaft für Umschulung & Fortbildung mbH  
Ute Eichhorn, Tel. 0551-5054221, eichhorn@guf.de  
Abich-Thiele-Straße 1  
37079 Göttingen  
www.guf.de

---

## **GUF: GEWERBLICH-TECHNISCHE UMSCHULUNGEN FÜR FRAUEN ZUR:**

### ***Maschinen- und Anlagenführerin***

Einstieg erfolgt zum 01. März oder 01. Oktober\*

### **Teilnahme**

11 Monate Unterricht GUF, praktisch und theoretisch  
Mo. – Fr. 7:00–16:00 Uhr in Göttingen  
5 Monate Praktikum in Betrieben der Region

### ***Industriemechanikerin Fachrichtung Instandhaltung***

Einstieg erfolgt zum 01. April oder 01. Oktober\*

### **Teilnahme**

22 Monate Unterricht GUF, praktisch und theoretisch  
Mo. – Fr. 7:00–16:00 Uhr in Göttingen  
6 Monate Praktikum in Betrieben der Region

### ***Elektronikerin Energie- und Gebäudetechnik***

Einstieg erfolgt zum 01. April oder 01. November\*

### **Teilnahme**

22 Monate Unterricht GUF, praktisch und theoretisch  
Mo. – Fr. 7:00–16:00 Uhr in Göttingen  
6 Monate Praktikum in Betrieben der Region

### ***Kauffrau für Büromanagement***

Einstieg erfolgt zum 01. Februar oder 01. August\*

### **Teilnahme**

18 Monate Unterricht GUF, praktisch und theoretisch  
Mo. – Fr. 7:00–16:00 Uhr in Göttingen  
2x3 Monate Praktikum in Betrieben der Region

### **Kosten**

Vorbehaltlich der Förderung durch die Agentur für Arbeit bzw. das Jobcenter werden die Teilnahmegebühren über einen Bildungsgutschein sowie Fahrt- und Kinderbetreuungskosten erstattet. Bitte sprechen Sie Ihre/n Arbeitsvermittler\*in oder Fallmanager\*in an.

### **Kontakt**

GUF Gesellschaft für Umschulung & Fortbildung mbH  
Stefan Richers, 0551 50542-13, richers@guf.de  
Abich-Thiele-Straße 1  
37079 Göttingen  
www.guf.de

\* Nach Absprache und Zuweisung durch die Agentur für Arbeit oder das Job-Center. Spätere Starttermine sind unter bestimmten Voraussetzungen möglich.





# Angebote für Gründerinnen und Unternehmerinnen

## GRÜNDERINNENFRÜHSTÜCK

Neugierig auf Selbstständigkeit? So geht es nicht nur Ihnen! Vielleicht haben Sie nur eine erste vage Idee? Vielleicht stehen Sie schon kurz vor der Gründung?

Beim Gründerinnenfrühstück treffen Sie andere Frauen, die in der gleichen Situation sind wie Sie, und haben die Gelegenheit zum Austausch. In gemütlicher Runde mit Frühstück können Sie bereits erste fachliche Fragen mit einer Gründungsberaterin besprechen.

**Jeweils von 09:30 Uhr bis 11:30 Uhr**

**Termine:** 14.09.2022, 09.11.2022, 11.01.2023  
**Teilnahme:** kostenfrei, Anmeldung erforderlich

---

## NETWORKING - WOMEN ONLY

Sie möchten sich gern mit der Möglichkeit einer Selbstständigkeit auseinandersetzen und dabei auf Erfahrung und Wissen anderer zurückgreifen. Wir möchten Sie dabei unterstützen.

Lernen Sie andere Frauen kennen, die sich selbstständig machen wollen und knüpfen Sie erste Kontakte. Zudem gibt es Kurzvorträge zu unterschiedlichen Themen rund um das Thema Gründung, z. B. Außendarstellung, Preisgestaltung oder Finanzierung für Frauen. In selbst gewählten Teams klären Sie individuelle Fragestellungen und legen Ziele fest, bei deren Erreichung Sie sich gegenseitig unterstützen können. Dabei werden Sie von Mentorinnen begleitet.

**Netzwerktreffen an jedem 1. Mittwoch im Monat, jeweils von 9:30 Uhr bis ca. 12:30 Uhr**

**Termine:** 07.09.2022, 05.10.2022, 02.11. 2022, 07.12.2022, 01.02.2023  
**Teilnahme:** kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten



## STARTER CAFÉ – WOMEN ONLY

Im Rahmen von WomActivity haben Frauen bei uns die Möglichkeit, sich kostenfrei weiterzubilden und beraten zu lassen. Starten Sie mit unserem unverbindlichen Informationsgespräch, bei welchem Sie unsere Angebote kennenlernen können. Wir geben Ihnen eine Übersicht und machen Vorschläge für Ihre nächsten Schritte und interessante Weiterbildungsveranstaltungen.

Unter der Telefonnummer 0551/400 3230 können Sie Ihren kostenfreien Termin vereinbaren.

---

## BARCAMP – WOMEN ONLY

Am 17.11.2022 laden wir zwischen 9:00 bis ca. 13:00 Uhr zusammen mit der Koordinierungsstelle „Frauen und Wirtschaft“ der Stadt Göttingen zu unserer Veranstaltung für und von Frauen ein!

Sie haben die Möglichkeit, in offenen Workshops sich und Ihr Unternehmen vorzustellen, aktiv den Vormittag mitzugestalten und neue Impulse für Ihr eigenes Business mitzunehmen. Die Impulsvorträge werden durch gestandene Unternehmerinnen moderiert. Je nach Entwicklung des Infektionsgeschehens findet das Barcamp digital oder in Präsenz statt. Die Räumlichkeiten werden vorab bekanntgegeben. So oder so, können Sie sich auf viel Raum zum Netzwerken und zum Austauschen freuen!

Das Barcamp – women only richtet sich sowohl an Unternehmerinnen als auch an gründungsinteressierte Frauen. Die Initiative soll das Netzwerk weiblicher Gründerinnen und Unternehmerinnen in der Region stärken und den notwendigen Raum für Tipps, Tricks und Kennenlernen untereinander bieten.

**Anmeldung für Gründerinnenfrühstück, Networking, Starter Café und das Barcamp jeweils hier:**

Gründungsberatung MOBIL  
Lotzestr. 22 c,  
37083 Göttingen,  
Tel: 0551/400-3230  
Email: mobil@goettingen.de

## BUSINESSIMPULS / STRATEGIE-TEAMS

*Input und Networking für BusinessWomen und solche, die es werden wollen*

**Online Termine, freitags, von 10:00 bis 12:00 Uhr**

**02.09.2022**

Aufbau Vertrauensnetzwerk & Breakout Rooms für Strategie-Teams

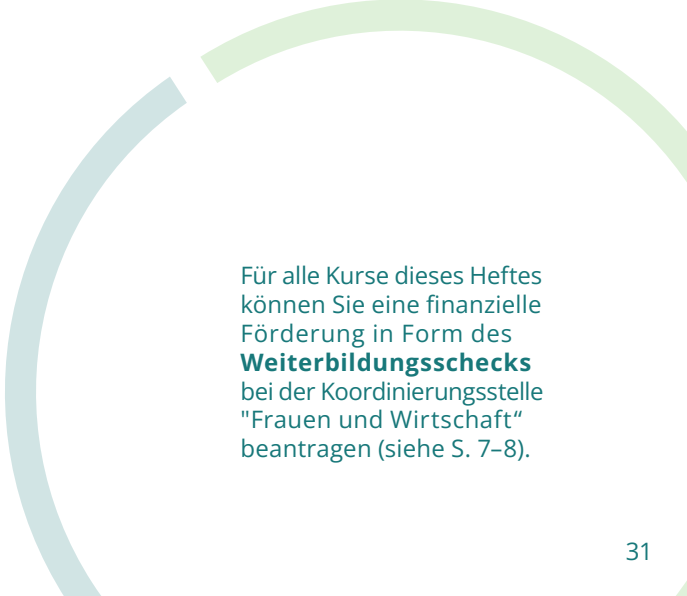
**14.10.2022**

Kommunikation als Frau im Business & Breakout Rooms für Strategie-Teams

**02.12.2022**

Impuls: Geben & Nehmen – Netzwerk leben & Breakout Rooms für Strategie-Teams

**Anmeldung:** <https://wirtschaftsfrauen-suedniedersachsen.de/strategie-teams>



Für alle Kurse dieses Heftes können Sie eine finanzielle Förderung in Form des **Weiterbildungsschecks** bei der Koordinierungsstelle "Frauen und Wirtschaft" beantragen (siehe S. 7–8).

# Weiterbildungsangebote in Göttingen

**DAA - Deutsche Angestellten-Akademie GmbH**  
**PRAXISNAH WEITERBILDEN - FÜR IHRE BERUFLICHE ZUKUNFT**

Die DAA bietet Ihnen dafür vielfältige Lösungen. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten Sie gerne. In einem ersten Schritt erstellen wir mit Ihnen in einem kostenlosen Beratungsgespräch einen passgenauen Qualifizierungsplan. Sie wählen aus einer Vielzahl von Lernbausteinen, wie z. B.

- MS Office und modernes Büromanagement
- Finanzbuchhaltung und Lohnbuchhaltung
- Verkauf
- Gesundheit und Soziales
- Lager und Logistik
- Grafik Design

Alle Kurse sind für eine Förderung eines öffentlichen Kostenträgers (z. B. Agentur für Arbeit, Jobcenter, Rentenversicherung) zugelassen. Den Starttermin stimmen sie individuell mit uns ab. Die Kurse können Sie auch in Teilzeit oder – nach Absprache – von zu Hause aus besuchen.

Erhöhen Sie Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt durch eine **Umschulung mit IHK Abschluss**. Wir bieten Ihnen Umschulungen in den Berufsbildern:

- Industriekaufleute
- Kaufleute für Büromanagement
- Kaufleute im Gesundheitswesen
- Kaufleute im Einzelhandel
- Fachinformatiker\*in für Anwendungsentwicklung
- Fachinformatiker\*in für Systemintegration

**Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin:**

DAA Göttingen  
Rodeweg 20, 37081 Göttingen  
Tel: 0551 9971932, E-Mail: [info.goettingen@daa.de](mailto:info.goettingen@daa.de)  
[www.daa-son.de](http://www.daa-son.de)



Weiterbildungsangebote  
in Göttingen

## **Bildungsvereinigung Arbeit und Leben Niedersachsen/ Region Süd: Weiterbildungen für das Gesundheitswesen**

Das Thema „Weiterbildung“ steht für alle Berufsgruppen im Gesundheitswesen ganz oben auf der Tagesordnung. Seit mehr als 30 Jahren bietet ARBEIT UND LEBEN in Südniedersachsen deshalb vielfältige Weiterbildungsmöglichkeiten in diesem Segment an. Ziel unserer Lehrgänge ist die Erweiterung/Vertiefung der fachlichen Kenntnisse oder der berufliche Aufstieg.

Wir bieten neben den abschlussorientierten Weiterbildungen auch ein umfangreiches Seminarprogramm, wie z.B.:

### **BERUFSPÄDAGOGISCHE WEITERBILDUNG „PRAXISANLEITER\*IN“**

Pflegekräfte, die eine neue Aufgabe als Ausbilder\*in übernehmen möchten, brauchen in Hinblick auf die generalistische Pflegeausbildung eine gesetzlich vorgeschriebene berufspädagogische Qualifikation zur Praxisanleiter\*in.

In dieser Weiterbildung erlernen die Pflegefachkräfte aus allen Pflegebereichen die Anleitung und Unterweisung von Auszubildenden situationsgerecht, pädagogisch und didaktisch korrekt durchzuführen.

### **BERUFSPÄDAGOGISCHE FORTBILDUNGEN FÜR PRAXISANLEITER\*INNEN**

Das Pflegeberufegesetz bringt viele Veränderungen mit sich – auch für die betriebliche Ausbildung. Neue Aufgaben stärken die Rolle der Praxisanleitung und betonen pädagogische Kompetenzen. Die Regelung soll sicherstellen, dass Anleitende nicht nur pflegefachliches, sondern auch berufspädagogisches Wissen aktuell halten und dieses in die Arbeit mit Auszubildenden einfließen lassen.

Das vollständige Angebot und die Termine finden Sie unter [www.aul-nds.de/fb-praxisanleiter](http://www.aul-nds.de/fb-praxisanleiter)

## **(AUFRISCHUNGSKURSE) SEMINARE FÜR DIÄTETISCH GESCHULTE KÖCHE**

Das Qualitätssicherungssystem der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sieht vor, dass diätetisch geschulte Köche und Fachkräfte DGE kontinuierlich an Weiterbildungen teilnehmen müssen, um den einmal erworbenen Abschluss abzusichern.

Drei Tage Weiterbildung innerhalb von drei Jahren sind dazu erforderlich. Dieser Lehrgang steht aber auch anderen Interessierten offen, die grundlegendes diätetisches Wissen mitbringen.

Sowohl Arbeitslose als auch Beschäftigte können bei den meisten Weiterbildungen durch die Arbeitsagentur oder ein Jobcenter gefördert werden.

### **Lassen Sie sich beraten:**

Arbeit & Leben Südniedersachsen

Petra Freyer-Jüsten  
Fon: 0551 - 495 07 33  
E-Mail: [petra.freyer-justen@aul-nds.de](mailto:petra.freyer-justen@aul-nds.de)

Matthias Rose  
Fon: 0551 - 495 07 45  
E-Mail: [matthias.rose@aul-nds.de](mailto:matthias.rose@aul-nds.de)

Für alle Kurse dieses Heftes können Sie eine finanzielle Förderung in Form des **Weiterbildungsschecks** bei der Koordinierungsstelle "Frauen und Wirtschaft" beantragen (siehe S. 7–8).

## Kursinformation und Anmeldung

### **VHS Göttingen Osterode gGmbH**

VHS Hauptgeschäftsstelle Göttingen  
Bahnhofsallee 7  
37081 Göttingen  
Tel. 0551 4952120  
www.vhs-goettingen.de

---

## **Kommunikation & Gesprächsführung**

### **EXZELLENZ IN KOMMUNIKATION UND VERHANDLUNGSFÜHRUNG**

In diesem Seminar optimieren Sie Ihre Argumentationstechniken und Ihre Verhandlungssicherheit. Sie lernen, durch professionelle Instrumente der modernen Rhetorik, Verhandlungstechnik und Körpersprache zu überzeugen. Kommunikation wird dabei wie ein Spiel verstanden, das besser oder schlechter gespielt werden kann, und sich immer in einem kreisförmigen Prozess abspielt. Es geht nicht darum, wer angefangen hat, sondern darum, das gemeinsame Spiel konstruktiv und lösungsorientiert zu gestalten und zu steuern, um Ihre Ziele zu erreichen.

**Leitung:** Heike Quante-Vollstedt  
**Mo./Di., 19./20.09.2022, 8.30–16.00 Uhr**  
**2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7**  
**Gebühr: € 410,00**

**Kurs 22H87006**

## **FEEDBACK GEBEN UND NEHMEN – GRUNDLAGENSEMINAR online**

Gespräche über schwierige, kritische Themen sind oft verbunden mit unangenehmen Gefühlen auf beiden Seiten. Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, wertschätzend und zielführend, kritische Gespräche zu führen und bietet Ihnen ein praktikables Instrumentarium an Gesprächstechniken.

Das Training vermittelt Ihnen grundlegende Techniken, um schwierige Gespräche auf einer wertschätzenden, konstruktiven Basis zu führen. Sie optimieren Ihren persönlichen Gesprächsstil, trainieren Ihre Analysefähigkeit und erweitern Ihre Handlungsoptionen.

**Leitung:** Katrin Schöft  
**Do., 03.11.2022, 9.00–16.30 Uhr**  
**1 Termin; VHS Göttingen, Bahnhofsallee 7**  
**Gebühr: kostenlos**

**Kurs 22H87707**

---

## **DEESKALIERENDE KOMMUNIKATION Einführung**

Was Kommunikation bedeutet, scheint klar zu sein: Zwischen einem Sender und einem Empfänger werden Informationen ausgetauscht. Ob dieser Austausch erfolgreich ist, hängt von vielen Faktoren ab. Wer beruflich viel – und auch in kritischen Situationen – kommuniziert, sollte diese Faktoren kennen und gezielt einsetzen können.

**Leitung:** Harald Heinemann  
**Fr., 13.01.2023, 9.00–16.30 Uhr**  
**1 Termin; VHS Göttingen, Bahnhofsallee 7**  
**Gebühr: € 130,00**

**Kurs 22H87601**

## **Führung**

### **MITARBEITENDE GEHEN IN ELTERNZEIT**

#### *Was die Führungskraft bedenken sollte*

Viele Mütter und Väter nehmen heute die Elternzeit als Auszeit. Damit stehen Sie als Personalverantwortliche und Führungskräfte nicht nur vor der Hausforderung, die Lücken zu schließen, sondern auch vor der Frage, wie Sie fachkompetente Mitarbeiter\*innen halten können. Gelegen wäre Ihnen sehr daran, wenn diese schnell zurückkämen, selbst für zunächst nur für wenige Stunden. Was Sie tun können, erarbeiten Sie in dem Workshop passgenau für Ihre Situation.

In Kooperation mit der Koordinierungsstelle „Frauen & Wirtschaft“ der Stadt Göttingen

**Leitung:** Monika Wolff  
Di., 13.09.2022, 8:30- 13:00 Uhr  
1 Termin; Familienzentrums, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2  
Gebühr: € 140,00

**Kurs 22H87708**

---

### **DAS TEAM INS LAUFEN BRINGEN**

Ein Team entwickelt sich ständig weiter und braucht in unterschiedlichen Situationen eine Führungskraft, die sich in ihrem Führungsverhalten flexibel einstellen kann. In diesem Workshop bekommen Sie Wissen und praktische Tipps rund um die Entwicklung Ihres Teams an die Hand.

**Leitung:** Jens Schreyer  
Mi., 30.11.2022, 9.00–16.30 Uhr  
1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7  
Gebühr: € 205,00

**Kurs 22H87703**

## **GESUND FÜHREN**

### *Wie Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter\*innen effektiv fördern*

Für eine vitale und qualitativ hochwertige Arbeit braucht es gesunde, motivierte und starke Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Entscheidend dafür sind: eine gesundheitsfördernde Führung, ein wertschätzendes Arbeitsklima und Möglichkeiten, in denen sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter motiviert und kompetent fühlen.

Wir blicken auf Strukturen und Faktoren im Team, die jetzt schon gesundheitsfördernd wirken, um sie besser und effektiver einzusetzen. Wissenschaftlich fundierte und praktisch umsetzbare Lösungen bietet der Positive-Leadership-Ansatz. Diese werden im Workshop praxisnah aufbereitet.

**Leitung:** Jens Schreyer  
Mi./Do., 11./12.01.2023, 8.30–16.00 Uhr  
2 Termine; VHS Göttingen, Bahnhofsallee 7  
Gebühr: € 410,00

**Kurs 22H87704**

---

## **Konfliktlösung**

### **„JA, BITTE!“ STATT „NEIN, DANKE!“**

#### *Praxisworkshop zum produktiven Umgang mit Konflikten*

Der Kunde, die Kundin ist unzufrieden. Im Team kommt es zu Streit aufgrund vermeintlicher „Kleinigkeiten“. Es gibt viele Anlässe, die für Ärger sorgen können. Damit professionell und wertschätzend umzugehen, ist unverzichtbar im beruflichen Alltag.

**Leitung:** Dr. Esther Curdt  
Mo., 12.09.2022, 8.30–16:00 Uhr  
1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7  
Gebühr: € 165,00

**Kurs 22H87603**

## MEINE PERSÖNLICHE GRENZE

### *Nähe und Distanz im beruflichen Alltag*

Resilienz stärken ist keine Zauberei. Wissenschaftlich fundierte und praxisnahe Möglichkeiten liefert die „Positive Psychologie“. In diesem Workshop lernen Sie, was Resilienz ist, sowie einfache und effektive Methoden, wie Sie diese steigern können.

Sie erfahren, wie Sie Ihre Stärken leichter nutzen können und welche die Kraft eine optimistische Grundhaltung hat. Sie bekommen praxisnahe Hilfsmittel an die Hand, die eigene Resilienz zu stärken.

**Leitung:** Dr. Esther Curdt  
**Mo., 28.11.2022, 8.30–16:00 Uhr**  
**1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7**  
**Gebühr: € 165,00**

**Kurs 22H87204**

---

## Gesundheit

### 50 PLUS „AUSZEIT – JETZT“ FÜR IHRE GESUNDHEIT!

Gesundheit ist das Wertvollste, das wir haben. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erklärt Stress zu größten Gesundheitsgefahr für das 21. Jahrhundert.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesundheit im Alltag möglichst lange erhalten.

**Leitung:** Heike Quante-Vollstedt  
**Mi, Do., 21./22.09.2022, 8.30–16:00 Uhr**  
**2 Termine; VHS Göttingen, Bahnhofsallee 7**  
**Gebühr: € 330,00**

**Kurs 22H87301**

## POWERFOOD

### *für Kopfarbeiter\*innen und Vielbeschäftigte*

Wenn Sie mehr Energie, Kraft und Ausdauer im Alltag erleben möchten, sind Sie in diesem Workshop richtig. Sie wollen ein alltagstaugliches Ernährungskonzept ohne komplizierte Vorschriften? Hier erfahren Sie, wie Sie eine gesunde Ernährung in Ihren Alltag integrieren können.

**Leitung:** Claudia Colantoni  
**Di., 04.10.2022, 8.30–13.30 Uhr,**  
**1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2**  
**Gebühr: € 130,00**

**Kurs 22H87304**

---

## GESUND UND ARBEITSFÄHIG TROTZ STÄNDIGER HERAUSFORDERUNGEN

### *Coachingkurs*

Gemeinsam schauen wir unsere Arbeits – und Gesamtbelastungssituation in einer veränderten Zeit an. Nach dem Homeoffice wieder zurück ins Büro, Kinderbetreuung und Homeschooling nebenbei organisieren, Kolleg\*innen erkranken, was kommt noch auf uns zu?

**Leitung:** Heike Quante-Vollstedt  
**Mi, Do., 05./06.10.2022, 8.30–16:00 Uhr**  
**2 Termine; VHS Göttingen, Bahnhofsallee 7**  
**Gebühr: € 330,00**

**Kurs 22H87300**

---

## GESUND UND EFFEKTIV IM HOME-OFFICE

### *Online Workshop*

Das Arbeiten im Homeoffice gehört nun zum Alltag. Gleichzeitig besteht weiterhin die große Herausforderung, sich hier selbst gut zu balancieren. Meetings in Jogginghose, Frühstück am Computer, Pause mit Smartphone? Wo fängt Gesundheit und Selbstfürsorge im Home-Office an?

**Leitung:** Karina Hoßfeld  
**Fr., Do., 04./24.11.2022, 9.00–12.00 Uhr**  
**2 Termine; Online -Schulung**  
**Gebühr: € 150,00**

**Kurs 22H87105**

## **Kaufmännische Angebote**

### **„VEREINSBUCHFÜHRUNG“**

#### **mit der Einnahmen-Überschuss-Rechnung**

Wer in einem Verein Verantwortung trägt, sollte wissen, dass auch hier eine korrekte Buchführung notwendig ist. In Regel wird die Einnahmen-Überschuss-Rechnung angewendet.

In diesem Kurs wird eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung mit Excel, speziell für Vereine, erstellt. Am Freitag werden die Grundlagen erklärt und wir gehen auf offene Fragen der Teilnehmer\*innen ein. Am Samstag wird ein komplettes laufendes Geschäftsjahr geübt mit in der Praxis vorkommenden Fällen. Vorkenntnisse der Einnahmen-Überschuss-Rechnung sowie Excel-Grundkenntnisse sind vorteilhaft, aber nicht unbedingt nötig.

**Leitung:** Herbert Fennel

Fr./Sa., 07./08.10.2022

Fr., 18.30–22.00 Uhr, Sa., 9.00–14.00 Uhr

2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 72,00

#### **Kurs 22F43004**

---

### **AUSBILDER-EIGNUNGSVERORDNUNG (AEVO)**

#### **Crashkurs Bildungsurlaub**

Mit dem Erwerb der Ausbildereignung erhalten Auszubildende berufs- und arbeitspädagogischen Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten, um die Ausbildung im Unternehmen durchzuführen.

**Leitung:** Christian Deppe

Sa., 29.10. – 05.11.2022, 8.30–16.00 Uhr

7 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 372,00, (inkl. Unterrichtsmaterial;  
zzgl. Prüfungsgebühr IHK € 230,00)

#### **Kurs 22H43200**

## **FINANZKURS FÜR FRAUEN**

Der Kurs gibt Impulse, wie Lebenssituationen und Finanzstrategien zusammenpassen können. Auch und gerade Menschen, die kleinere Beträge aufbringen können, sollten diese überlegt und gewinnbringend anlegen.

**Leitung:** Friederike Fuchs

Di., 08.11.2022, 18.30–20.45 Uhr

1 Termin; Online-Schulung

Gebühr: € 24,00

#### **Kurs 22H21501**

---

## **BETRIEBSWIRTSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN**

### **Bildungsurlaub**

In vielen Bereichen der Arbeitswelt sind betriebswirtschaftliche Grundkenntnisse von Bedeutung. Das Seminar vermittelt Nicht-Ökonom\*innen Grundlagen, um die Funktions- und Arbeitsweisen von Unternehmen zu verstehen.

Sie bekommen ein Überblickswissen über grundlegende betriebswirtschaftliche Zusammenhänge und können auf dieser Grundlage Entscheidungen im Unternehmen besser einordnen.

**Leitung:** Thomas Klein

Mo. bis Fr., 14.11.–18.11.2022, 8.15–16.15 Uhr

5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 299,00

#### **Kurs 22H43006**



## **NACHHALTIG GEHT'S AUCH BEI DER GELDANLAGE**

### *Finanzkurs für Frauen*

Hier geht es um nachhaltige Aspekte bei der Geldanlage und inwieweit diese eine Rolle bei einer Anlageentscheidung spielen können. Wie wollen wir morgen leben und wie kann Geldanlage Teil der Lösung sein? Was ist nachhaltige Geldanlage? Welche Ansätze und Möglichkeiten gibt es?

Voraussichtlich in Präsenz.

**Leitung:** Friederike Fuchs  
**Di., 22.11.2022, 18.30–20.45 Uhr**  
**1 Termin; Online-Schulung**  
**Gebühr: € 24,00**

**Kurs 22H21502**

---

## **BUCHFÜHRUNG**

### *für Freiberufler\*innen und Kleinbetriebe*

Kleinbetriebe mit einem Gewinn von weniger als EUR 60.000/Jahr und einem Umsatz von weniger als EUR 600.000/Jahr sowie alle Freiberufler\*innen können als Buchführungsverfahren eine einfache Einnahmen-/Überschussrechnung einsetzen. Teilnehmer\*innen ohne Buchführungsvorkenntnisse lernen die gesetzlichen Vorschriften und den Aufbau der Buchführung kennen. Sie können nach Abschluss des Kurses alle laufenden Buchungen und den Jahresabschluss vornehmen sowie die Umsatzsteuer-Voranmeldungen erstellen. Übungen mit manuellem Verfahren und anschließend mit PC.

**Leitung:** Herbert Fennel  
**Fr./Sa. 25./26.11. und 02./03.12.2022**  
**Fr., 18.30–22.00 Uhr, Sa., 9.00–12.30 Uhr**  
**4 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7**  
**Gebühr: € 113,00**

**Kurs 22H43002**

## **BUCHFÜHRUNG – FORTSETZUNG**

### *für Freiberufler\*innen und Kleinbetriebe*

In diesem Kurs wird eine Einnahmen-/Überschussrechnung mit Excel erstellt. Am Freitag werden die Grundlagen kurz wiederholt und es wird auf offene Fragen der Teilnehmer\*innen eingegangen. Am Samstag wird ein komplettes laufendes Geschäftsjahr geübt mit allen in der Praxis vorkommenden Fällen einschließlich vorbereiteter Abschlussbuchungen. Kenntnisse der Einnahmenüberschussrechnung (siehe Kurs 21H43005) sowie Excel-Grundkenntnisse sind nötig!

**Leitung:** Herbert Fennel  
**Fr./Sa., 20./21.01.2023**  
**Fr., 18.30–22.00 Uhr, Sa., 9.00–14.00 Uhr**  
**2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7**  
**Gebühr: € 68,00**

**Kurs 22H43003**

---

## **EDV**

### **10-FINGER-BLINDSCHREIBEN**

#### *zeitsparend und effektiv*

Tippen Sie noch oder schreiben Sie schon? 10-Finger-Tast schreiben, ohne hinzuschauen – was schwierig aussieht und auch manchmal ist, lässt sich heutzutage dank neuer Erkenntnisse aus der Hirnforschung viel einfacher und in kürzerer Zeit erlernen als noch vor wenigen Jahren. Blindschreiben ist für viele Computernutzer extrem nützlich: Egal ob zum Mailen oder zur Textverarbeitung – alles geht schneller als mit dem klassischen "Adlersuchsystem"! Am Ende des Kurses werden Sie alle Buchstaben (ohne die Zifferntastenreihe) blind beherrschen. Ein umfangreiches Arbeitsbuch sowie ein Lernprogramm für zu Hause sind in der Kursgebühr enthalten.

**Leitung:** Rainer Bornemann  
**Mo./Mi., 07.11. bis 16.11.2022, 8.30– 11:45 Uhr**  
**4 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7**  
**Gebühr: € 285,00**

**Kurs 22H87403**

## **EXCEL**

### *Kompaktkurs für Einsteiger\*innen*

Sie haben keine oder nur geringe Kenntnisse im Umgang mit Excel? Hier lernen Sie in kurzer Zeit alles, was für die typischen Büroaufgaben benötigt wird.

Zugangsvoraussetzung ist ein sicherer Umgang mit Windows, es sind keine Excel-Kenntnisse notwendig.

**Leitung:** Sabine Reifenrath

**Fr. bis So. 11.11.–13.11.2022**

**Fr., 18:15–21.30, Sa., 9:00–16.45, So., 9.00–15.15 Uhr**

**3 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7**

**Gebühr: € 189,00**

**Kurs 22H54204**

---

## **BESSER ARBEITEN MIT WORD**

### *Bildungsurlaub in Teilzeit*

Wiederholung und Vertiefung der grundlegenden Fähigkeiten von Word zur Formatierung von Texten, Arbeiten mit Tabellen, Textbausteinen, Serienbriefen, Fußnoten, Dokumentvorlagen, Einbindung von Grafiken.

Als Bildungsurlaub (NBildUG) in Teilzeit für Arbeitnehmer\*innen in Teilzeitbeschäftigung (max. die Hälfte der Arbeitszeit vollbeschäftigter Arbeitnehmer\*innen) anerkannt!

**Leitung:** Sabine Reifenrath

**Mo. bis Fr., 21.11.–25.11.2022, 8.15–12.30 Uhr**

**5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7**

**Gebühr: € 150,00**

**Kurs 22H54101**

---

## **OUTLOOK**

### *Grundkurs*

Microsoft Outlook ist die ideale Organisationszentrale. Hier lernen Sie:

- E-Mails verschicken, empfangen, beantworten und weiterleiten
- Outlook-Terminkalender und Aufgabenverwaltung
- Kontaktverwaltung als persönliches Adressbuch
- Outlook-Funktionen koordiniert nutzen

**Leitung:** Uwe Smidt

**Di., Do., 08./10.11.2022, 19.00–21.30 Uhr,**

**2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7**

**Gebühr: € 69,00**

**Kurs 22H54601**

---

## **VIDEOKONFERENZEN MIT ZOOM**

### *Grundkurs*

Hier lernen Sie, wie Sie von einfachen Meetings bis hin zu umfangreichen Workshops interessante Veranstaltungen online durchführen können.

**Inhalte:**

- Grundlagen zur Meetingplanung und -durchführung
- Tipps zur Ausstattung und Sicherheit
- Bedienelemente aus Teilnehmenden- und Moderator\*innensicht
- Überblick über die Funktionen

**Leitung:** Rüdiger Rohrig

**Di., 01.11–08.11.2022, 18.00–19.30 Uhr**

**2 Termine; Online-Schulung**

**Gebühr: € 40,00**

**Kurs 22H56001**

---

## Englisch

### ENGLISH A2 ON SATURDAY – BLENDED

*teils online, teils in Präsenz*

In diesem Kurs werden die Grammatik und der Wortschatz der Niveaustufe A2 wiederholt, gefestigt und erweitert. Dabei wird möglichst viel Raum für das freie Sprechen gelassen.

**Leitung:** Inge Rudolph

**online je 9:00–10:30 Uhr:** 15.10., 29.10., 19.11., 26.11., 17.12.2022, 21.01.2023., 28.01.2023

**Präsenz je 9:00–11:30 Uhr:** 01.10., 05.11., 03.12.2022, 07.01.2023

**Gebühr:** € 114,00

**Kurs 22H72011**

---

### ENGLISCH WIEDERHOLUNG UND FESTIGUNG A1

Hier haben Sie die Möglichkeit, alle Inhalte der Kompetenzstufe A1 zu wiederholen und zu festigen. So werden Sie gestärkt und fit für A2.

**Leitung:** Monika Henne

**Di., 13.09.2022–17.01.2023, 9.00–10.30 Uhr**

**15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7**

**Gebühr:** € 165,00

**Kurs 22H72106**

---

### ENGLISH REFRESHER A2/B1

Hier üben Sie freies Sprechen und Hörverstehen, wiederholen Grammatik und festigen und erweitern Ihren Wortschatz.

Im nächsten Semester können Sie das Lernen im Folgekurs bis zum Kompetenzniveau B1 fortsetzen und das Kursbuch beenden. Sollte die Corona Lage es erfordern, wird der Kurs online über Zoom fortgesetzt.

**Leitung:** Gunda Rauch

**Di., 13.09.2022–17.01.2023, 18.00–19.30 Uhr**

**15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7**

**Gebühr:** € 168,00, inkl. Zusatzmaterial

**Kurs 22H72208**

---

### ENGLISCH A2/B1

*Wiederholung und Festigung*

Wiederholung spielt beim Lernen eine zentrale Rolle. In entspannter Atmosphäre werden in diesem Kurs anhand von Leseübungen, Rollenspielen, Lückentexten u.v.m. ohne Eile grundlegende Aspekte und Strukturen des Englischen fortwährend wiederholt und somit dauerhaft gefestigt.

Parallel dazu werden Wortschatz und das freie Sprechen ausgebaut um Alltagssituationen problemlos begegnen zu können.

**Leitung:** Katja Maier

**Mi., 14.09.2022–18.01.2023, 8.30–10.00 Uhr**

**15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7**

**Gebühr:** € 170,00, inkl. Zusatzmaterial

**Kurs 22H72305**

## ENGLISH CONVERSATION B1/B2

The course, a mixture of group activities and class work, helps learners become more confident and fluent in talking about topics of general interest.

Materials used in the course are designed according to the specific needs and interests of its participants and include short stories, brief articles, video clips, grammar, vocabulary exercises and games.

**Leitung:** Elham Lotfi

**Mi., 02.11.2022–01.02.2023, 17.00–18.30 Uhr**

**12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7**

**Gebühr: € 135,00, inkl. Zusatzmaterial**

**Kurs 22H72406**

---

## BUSINESS ENGLISH B1.2

Ist mündlicher und schriftlicher Kontakt auf Englisch Ihre tägliche Herausforderung? Hier erweitern Sie mündliche und schriftliche Kenntnisse, die in Geschäftssituationen gebraucht werden, wie z. B. Telefongespräche führen, E-Mails schreiben, geschäftlich reisen, etc.

**Lehrbuch:** Basis for Business B1, New Edition (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-121850-8), ab Unit 4.

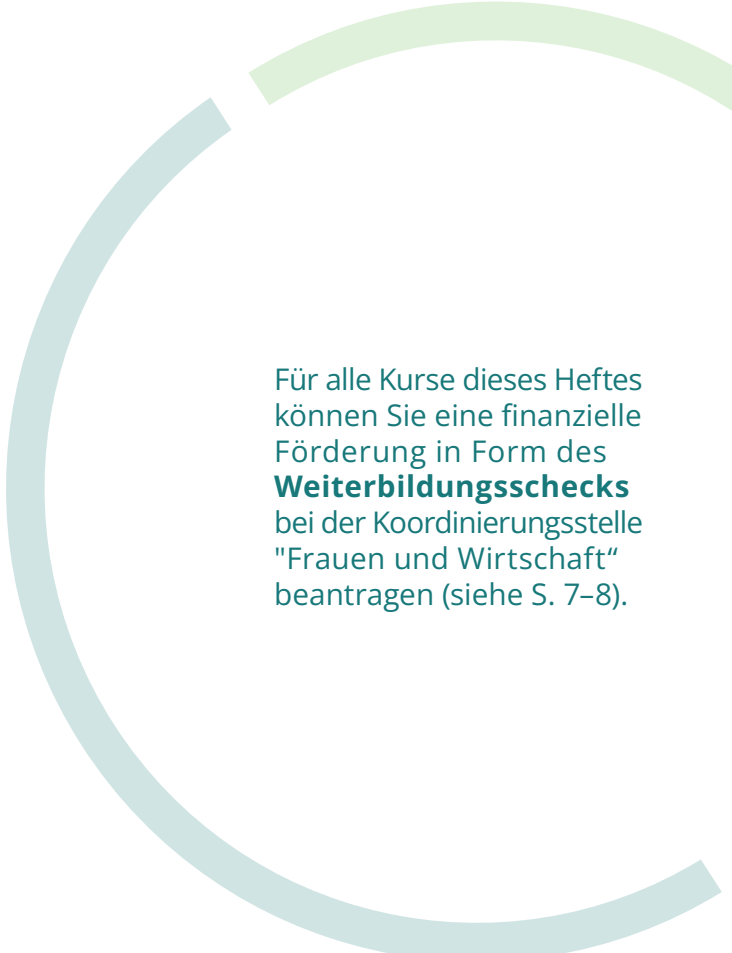
**Leitung:** Dr. Mona Klee

**Di., 01.11.2022–17.01.2023, 17.00–19.30 Uhr**

**10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7**

**Gebühr: € 167,00, inkl. Zusatzmaterial**

**Kurs 22H72701**



Für alle Kurse dieses Heftes können Sie eine finanzielle Förderung in Form des **Weiterbildungsschecks** bei der Koordinierungsstelle "Frauen und Wirtschaft" beantragen (siehe S. 7–8).



## Weiterbildungsangebote in Hann.Münden

## Weiterbildungsangebote in Hann. Münden

Für die nachfolgenden Kurse können Sie eine finanzielle Förderung in Form des Weiterbildungsschecks bei der Koordinierungsstelle „Frauen und Wirtschaft“ beantragen (siehe Seiten 7–8).

### Kursinformation und Anmeldung

VHS Göttingen Osterode gGmbH  
Geschäftsstelle Hann.Münden  
Wilhelmshäuser Straße 90  
Tel: 05541 903610  
E-Mail: [hmue@vhs-goettingen.de](mailto:hmue@vhs-goettingen.de)  
[www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)

---

### EDV

#### COMPUTER EINSTIEGSKURS

Sie möchten sich einen Computer oder Laptop anschaffen, trauen sich aber nicht so richtig an dieses Gerät? In diesem Kurs zeigen wir Ihnen die wichtigsten Funktionen von einem Computer, den Umgang mit Maus und Tastatur sowie das selbstständige Schreiben, Speichern und Ausdrucken von eigenen Texten in Microsoft Word.

Der Kurs findet in Kleingruppen mit maximal 10 Personen statt.

**Leitung:** Silke Kuri  
Fr., 04.11.–11.11.2022, 9.30–13.00 Uhr  
2 Termine; VHS, Hann. Münden  
Wilhelmshäuser Straße 90  
Gebühr: € 45,00

**Kurs 22H52080**

## INTERNET EINSTIEGSKURS

Keine Angst vorm Internet! Wir zeigen Ihnen, wie sie per E-Mail kommunizieren und sich im Internet zurechtfinden. Alle Inhalte werden ausführlich gezeigt und zur Vertiefung geübt. Eigene Laptops können mitgebracht werden.

Der Kurs findet in Kleingruppe mit maximal 10 Personen statt.

**Leitung:** Silke Kuri  
**Fr., 18.11.–02.12.2022, 9.30–12.30 Uhr**  
**3 Termine; VHS, Hann. Münden**  
**Wilhelmshäuser Straße 90**  
**Gebühr: € 59,00**

**Kurs 22H52081**

---

## COMPUTER EINSTIEGSKURS

*auch mit wenig Deutsch*

Sie möchten gern lernen, wie man mit dem Computer umgeht, aber Ihre Deutschkenntnisse sind noch nicht ganz sicher?

In diesem Kurs können Sie sich alles auch auf Arabisch, Französisch oder Englisch erklären lassen.

Sie lernen die wichtigsten Funktionen eines Computers, den Umgang mit Maus und Tastatur sowie das Schreiben, Speichern und Ausdrucken von eigenen Texten in Microsoft Word.

**Leitung:** Baida Achkar  
**Sa., 14.01.–21.01.2023, 10.00–13.30 Uhr**  
**2 Termine; VHS, Hann. Münden**  
**Wilhelmshäuser Straße 90**  
**Gebühr: € 45,00**

**Kurs 22H52082**

---

## WORD GRUNDKURS

*auch mit wenig Deutsch*

Sie wollen Ihre PC-Kenntnisse erweitern, aber Ihre Deutschkenntnisse sind noch nicht ganz sicher?

In diesem Kurs können Sie sich alles auch auf Arabisch, Französisch oder Englisch erklären lassen.

Sie lernen die wesentlichen Grundlagen der Textverarbeitung. Teilnahmevoraussetzungen: Souveräner Umgang mit Windows.

**Leitung:** Baida Achkar  
**Sa., 28.01.–11.02.2023, 10.00–12.15 Uhr**  
**3 Termine; VHS, Hann. Münden**  
**Wilhelmshäuser Straße 90 Gebühr: € 50,00**

**Kurs 22H54081**

---

## WORD GRUNDKURS FÜR UNGEÜBTE

In diesem Kurs erfahren Verzweifelte am PC, wie man ohne Stress mit Word 2016 arbeitet. Trotz PC-Grundkenntnissen, kommen Sie mit der Anwendung nicht zurecht? Wir vermitteln mit Übungen Wissenswertes zur Textverarbeitung mit Word.

Inhalte: Aufbau des Textverarbeitungsprogramms Word 2016, Formatieren und Erstellen von Texten, bearbeiten, speichern und drucken, Einfügen von Bildern und co.

**Leitung:** Andreas Lott  
**Do., 29.09.2022, 18.30–21.30 Uhr,**  
**Do., 13.10.2022, 18.30–21.30 Uhr**  
**2 Termine; VHS, Hann. Münden**  
**Wilhelmshäuser Straße 90**  
**Gebühr: € 45,00**

**Kurs 22H54080**

---

## **WORD AUFBAUKURS**

### *für den Beruf*

Sie haben bereits gute Grundkenntnisse in der Textverarbeitung, aber spezielle Formate machen Ihnen noch Schwierigkeiten?

Hier erfahren Sie z.B. wie Sie Dokumente komfortabel gestalten, wie Sie Privat- oder Geschäftsbriefe formulieren, Texte professionell formatieren.

Inhalte: Nutzung von Hilfsmitteln wie Rechtschreibung und Wörterbuch, Serienbriefe erstellen, Inhaltsverzeichnisse, Formatierungen.

**Leitung:** Andreas Lott  
**Do., 03.11.–10.11.2022, 18.30–21.30 Uhr**  
**2 Termine; VHS, Hann. Münden**  
**Wilhelmshäuser Straße 90**  
**Gebühr: € 45,00**

**Kurs 22H54180**

---

## **EXCEL**

### *Grundkurs*

Excel ist der Standard für professionelle Tabellenkalkulation. Erwerben Sie die Grundkenntnisse in diesem wichtigen und vielseitigen Programm.

Weitere Informationen auf unserer Website.

**Leitung:** Andreas Lott  
**Di., 01.11.–22.11.2022, 18.30–21.30 Uhr**  
**4 Termine; VHS, Hann. Münden**  
**Wilhelmshäuser Straße 90**  
**Gebühr: € 98,00**

**Kurs 22H54280**

## **Gesundheit**

## **ACHTSAMKEIT UND STRESSMANAGEMENT**

### *Kompaktkurs*

In einer hektischen Welt mit ständigem Termindruck und Veränderungen im beruflichen Kontext ist der achtsame Umgang und das vorurteilsfreie Annehmen eigener Gedanken der Schlüssel für eine gute Beziehung – zu mir selbst und meinem Umfeld. In diesem Workshop werden Themeninhalte der Achtsamkeit und Auszüge aus dem Stressmanagement vermittelt.

**Leitung:** Carolin Hüter-Böhm  
**Sa., 08.10.2022, 9.00–16.00 Uhr**  
**1 Termin; VHS, Hann. Münden**  
**Wilhelmshäuser Straße 90**  
**Gebühr: € 59,00**

**Kurs 22H04881**

---

## **Sprachen**

## **DEUTSCH A1.1**

Teilnehmende, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben, können in diesem Kurs die Grundlagen der Alltagssprache erwerben.

Sie lernen Aussprache, Grammatik und Wortschatz und können sich am Ende in Gesprächssituationen des täglichen Lebens in einfachen Sätzen verständigen und einfache Mini-Texte verstehen.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

**Leitung:** Dieter Jabs  
**Di./Do., 13.09. bis 19.01.2023, 18.30–20.00 Uhr**  
**30 Termine; VHS, Hann. Münden**  
**Wilhelmshäuser Straße 90**  
**Gebühr: € 235,00**

**Kurs 22H71981**



## DEUTSCH A1.2

Teilnehmende, die geringe Vorkenntnisse bzw. schon einen Deutschkurs (ca. 60 Ustd) besucht haben, können in diesem Kurs die Grundlagen der Alltagssprache erweitern.

Sie lernen Aussprache, Grammatik und Wortschatz und können sich am Ende in Gesprächssituationen des täglichen Lebens in einfachen Sätzen verständigen und einfache Mini-Texte verstehen.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

**Leitung:** Susanne Herig  
Mo./Mi., 12.09. bis 25.01.2023, 18.15–19.45 Uhr  
30 Termine; VHS, Hann. Münden  
Wilhelmshäuser Straße 90  
Gebühr: € 235,00

**Kurs 22H71982**

---

## DEUTSCH A2.2

Wenn Sie Deutschkenntnisse aus etwa 200 Unterrichtsstunden besitzen, passt dieser Deutschkurs. Sie lernen gesprochenes und geschriebenes Deutsch und lernen, sich in einfachen Situationen des Alltags zu verständigen.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

**Leitung:** Dieter Jabs  
Di./Do., 13.09. bis 19.01.2023, 20.15–21.45 Uhr  
30 Termine; VHS, Hann. Münden  
Wilhelmshäuser Straße 90  
Gebühr: € 235,00

**Kurs 22H71985**

## ENGLISCH A2 – WIEDERHOLUNG UND FESTIGUNG

Sie haben schon ein wenig Englisch gelernt und wollen Ihre Kenntnisse jetzt erweitern und festigen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig: An Beispielen aus Alltagssituationen festigen und erweitern Sie das Hörverständnis sowie Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse und haben viel Gelegenheit zu sprechen. Es erwartet Sie ein vielfältiges, lebendiges Kursprogramm.

**Leitung:** Daniela-Oana Ioan  
Di., 13.09.2022–24.01.2023, 10.00–11.30 Uhr, 15 Termine  
VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90  
Gebühr: € 135,00

**Kurs 22H72280**

---

## ENGLISH CONVERSATION A2/B1 – ONLINE

This class is for people who want to gain more confidence when speaking. The main aim of the course will be to practise your fluency and expand your vocabulary. We will also look at useful grammatical phrases that can be used in everyday discourse and we will also go over common mistakes English learners make when learning the language.

**Leitung:** Sahar Taheri  
Do., 06.10.–15.12.2022, 18.30–20.00 Uhr, 9 Termine  
Gebühr: € 95,00

**Kurs 22H72486**

---

## ENGLISH CONVERSATION B2 – HYBRID

This course is for learners with a good command of English who enjoy practicing and polishing their language skills on a regular basis. In our sessions we discuss and give our opinion on political, cultural topics and topics of general interest. Listening, reading and grammar are also on our priority list. Eine virtuelle Zuschaltung von Teilnehmenden zum Präsenzkurs ist möglich.

**Leitung:** Natalia Pommerening  
Mi., 14.09.2022–18.01.2023, 14.00–15.30 Uhr, 15 Termine  
VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90  
Gebühr: € 135,00

**Kurs 22H72488**



## Weiterbildungsangebote in Osterode

# Weiterbildungsangebote in Osterode

Für die nachfolgenden Kurse können Sie eine finanzielle Förderung in Form des Weiterbildungsschecks bei der Koordinierungsstelle „Frauen und Wirtschaft“ beantragen (siehe Seiten 7–8).

### Kursinformation und Anmeldung

VHS Göttingen Osterode gGmbH,  
Geschäftsstelle Osterode  
Neustädter Tor 1–3, 37520 Osterode  
Tel.: 05522 314411  
E-Mail: oha@vhs-goettingen.de  
www.vhs-goettingen.de

---

### *Stimmtraining für Frauen*

#### **POWERFRAUEN PIEPSEN NICHT** *ein Stimmtraining für Frauen*

Menschen mit angenehmer Stimme wird gerne zugehört, die Inhalte bleiben besser im Gedächtnis und die Sprechenden werden als kompetent wahrgenommen.

Damit diese Wirkung erzielt wird, ist es wichtig, das volle Stimmpotential auszunutzen, die Stimme zum Klingen zu bringen, sie interessant zu gestalten – egal ob in Gesprächen mit Vorgesetzten, im Kollegium oder mit Kundinnen und Kunden.

**Leitung:** Birgit Abrameit  
Sa./So., 08./09.10.2022  
Sa., 10.00–16.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr  
2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3  
Gebühr: € 96,00

**Kurs 22H40040**

## Digitale Medien

### GAME DESIGN UND GAMIFICATION

#### im Alltag und Beruf

Wie entwerfe ich Spiele? Wie erkenne ich spielerische Zusammenhänge und kann diese in meinen Alltag, für Kinder, mich selbst oder auch in meinen Beruf, für Kunden oder Mitarbeiter einbringen? Gamification ist in aller Munde. Gerade durch Corona wurde uns die Wichtigkeit von einem spielerischen Umgang mit und in digitalen Medien immer bewusster. Wie man dies für sich nutzen kann, können Sie zusammen mit einer Game Designerin erarbeiten.

**Leitung:** Anna-Lena Richter

Mi., 02.11.–07.12.2022, 18.00–19.30 Uhr

6 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Gebühr: € 84,00

**Kurs 22H40840**

---

## EDV

### TEXTVERARBEITUNG MIT WORD – ABER RICHTIG!

Word ist der Standard für professionelle Textverarbeitung. Lernen Sie in diesem Kurs die Techniken für eine effizientere Anwendung im beruflichen Umfeld kennen.

Themen:

- Zeichen- und Absatzformate richtig einsetzen
- Serienbriefe erstellen und Regeln verwenden
- Lange Dokumente
- Kopf- und Fußzeilen sinnvoll anpassen
- Formatvorlagen erstellen
- Inhaltsverzeichnis automatisch einfügen

**Leitung:** Gunnar Grüneberg

Di./Do., 10.01. bis 19.01.2023, 18.15–20.30 Uhr

4 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Gebühr: € 61,00

**Kurs 22H54040**

## POWERPOINT

### Vorträge für Beruf und Privat

PowerPoint ist der Standard für professionelle Präsentationen.

Themen:

- Präsentationen mit geeigneten Folienlayouts erstellen
- Formatierungen durch Designvorlagen hinzufügen
- Eigene Vorlagen für Folien und Designs entwerfen
- Inhalte zwischen Word, Excel und PowerPoint austauschen
- Animationen zur Belebung der Präsentation verwenden
- Traditionelle Vortragstechniken mit Projektion und Handouts

**Leitung:** Gunnar Grüneberg

Fr./Sa., 20./21.01.2023

Fr., 17.00–20.15 Uhr, Sa., 8.30–15.30 Uhr

2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Gebühr: € 56,00

**Kurs 22H54440**

---

## OUTLOOK

### Mehr als nur eine E-Mail

Themen:

- Per E-Mail kommunizieren: Anhänge, Signaturen, Sicherheit, Posteingang organisieren
- Termine, Ereignisse und Serien planen
- Kontakte und Aufgaben verwalten
- Zusammenarbeit im Team
- Konten einrichten
- Daten archivieren

**Leitung:** Gunnar Grüneberg

Fr./Sa., 25./26.11.2022

Fr., 17.00–20.15 Uhr, Sa., 8.30–15.30 Uhr

2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Gebühr: € 61,00

**Kurs 22H54640**

## EXCEL – GRUNDKURS

Excel ist der Standard für professionelle Tabellenkalkulation. Erwerben Sie die Grundkenntnisse in diesem wichtigen und vielseitigen Programm. Themen:

- Daten eingeben, formatieren, korrigieren und löschen
- Formeln verwenden
- Einfache Funktionen verwenden
- Relative und absolute Zellbezüge richtig einsetzen
- Diagramme erstellen
- Ausdrucke formatieren und erzeugen

Leitung: Gunnar Grüneberg

Di./Do., 20.09. bis 11.10.2022, 18.15–20.30 Uhr

7 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Gebühr: € 107,00

### Kurs 22H55240

---

## EXCEL – GRUNDKURS

### Bildungsurlaub

Zugangsvoraussetzung: sichere Windows-Kenntnisse.

Inhalte: Tabellenaufbau, Befehle, Rechenformeln, Funktionen, logische Verknüpfungen, Tabellenformatierung, Präsentationsgrafik.

Wochenseminar. Als Bildungsurlaub (NBildUG) anerkannt!

Leitung: Ralf Haberer

Mo. bis Fr., 09.01.–13.01.2023, 8.30–16.00 Uhr

5 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Gebühr: € 240,00

### Kurs 22H55241

---

## EXCEL – AUFBAUKURS

Excel ist der Standard für professionelle Tabellenkalkulation. Vertiefen und erweitern Sie mit diesem Kurs Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, z.B. aus dem "Excel-Grundkurs".

Leitung: Gunnar Grüneberg

Di./Do., 08.11. bis 29.11.2022, 18.15–20.30 Uhr

7 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Gebühr: € 107,00

### Kurs 22H55340

## Sprachen

### ENGLISCHE SPRACHWOCHE BUSINESS ENGLISH B1/B2

#### Bildungsurlaub

This weeklong intensive course is ideal for students at an intermediate and upper-intermediate level who want to improve their English skills in all key areas of today's business communication: socializing, email writing, working with digital technology in the business world (e.g., Zoom, Skype), taking part in meetings, negotiating, giving presentations.

Leitung: Michael Haasche

Mo. bis Fr., 23.01.–27.01.2023, 8.30–16.00 Uhr

5 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Gebühr: € 240,00

### Kurs 22H72040

---

### ITALIENISCHE SPRACHWOCHE A1

#### Bildungsurlaub

Diese Sprachwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse: der Schwerpunkt liegt vor allem auf dem Sprechen und Verstehen. An Grammatik wird nur so viel eingeführt, wie es für die Verständigung in einfachen Alltagssituationen erforderlich ist.

Leitung: Fabrizio Mortarotti

Mo. bis Fr., 16.01.–20.01.2023, 8.30–16.00 Uhr

5 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Gebühr: € 240,00, inkl. Zusatzmaterial

### Kurs 22H74040

---

### POLNISCH A1

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende, die keinerlei Vorkenntnisse haben.

Lehrbuch: Razem – neu, Klett Verlag, 978-3-12-528641-2

Leitung: Cornelia Müller

Di., 20.09.–06.12.2022, 17.30–19.00 Uhr

10 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Gebühr: € 88,00

### Kurs 22H77140



Der überbetriebliche Verbund ist ein Zusammenschluss von zurzeit 21 Unternehmen aus unterschiedlichen Branchen mit dem Ziel, zukunftsorientierte Personalentwicklung zur Verbesserung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf umzusetzen. Frauen und Wirtschaft sind eine starke zukunftsweisende Verbindung.

Dahingehend unterstützt die Geschäftsstelle durch ihre Angebote sowohl Unternehmen als auch Beschäftigte mit Familienpflichten.

#### Der Vorstand

Larissa Kirchner (1.Vorsitzende)

Heike Gutknecht (2. Vorsitzende)

Dr. Natalia Hefe (Geschäftsstelle des Verbundes)

Kassenprüferinnen: Karin Friese, Eliane Krüger



## Warum es sich lohnt, Mitglied des Verbundes „Frau und Betrieb“ zu sein?

### Vorteile für Unternehmen:

- Information und Austausch untereinander, um das Thema „Lebensphasenorientiertes Arbeiten/Familienfreundliche Personalpolitik“ gemeinsam voranzubringen.
- Fachliche Unterstützung der Mitgliedsbetriebe durch Coaching und Beratung zu Themen wie Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Pflege von Angehörigen.
- Öffentlichkeitsarbeit und Transfer guter Praxisbeispiele zur Verbesserung der Arbeitgeberattraktivität.

### Das Angebot für die beschäftigten Frauen und Elternzeitler\*innen

- Erhalt der beruflichen Qualifikation durch Weiterbildung und finanzielle Hilfe durch Weiterbildungsscheck
- Individuelle Beratung bei der Berufsrückkehr
- Kontakt halten zum Betrieb auch während der Elternzeit

Gerne stehen wir Ihnen für ein persönliches Gespräch zur Verfügung und schauen mit Ihnen gemeinsam, wie Ihre Personalpolitik noch familienfreundlicher werden kann. Gerne auch in Ihrem Unternehmen vor Ort.



Dr. Natalia Hefe

Tel: 0551/400 2862  
kostelle@goettingen.de

Weitere Infos haben wir für Sie auch auf unserer Website zusammengestellt

[www.frauen-wirtschaft.de/frau-und-betrieb](http://www.frauen-wirtschaft.de/frau-und-betrieb)

# Jahresplan 02/2022

## SEPTEMBER

13.09.2022, 08:30 – 13:00 Uhr

### *Workshop zur Elternzeit:*

Was vor der Elternzeit besprochen werden sollte und wie es danach weitergehen kann? (Angebot der VHS-Akademie in Kooperation mit der Koordinierungsstelle „Frauen & Wirtschaft“:

<https://www.vhs-pages.de/goettingen/22-23/#18>)

Anmeldung unter: [akademie@vhs-goettingen.de](mailto:akademie@vhs-goettingen.de)

22.09.2022, 14:00 – 15:30 Uhr

### *AG Kinderbetreuung (online, der Link folgt)*

TOP: Fortsetzung gemeinsamer Ferien-Kinderbetreuung

## OKTOBER

12.10.22 v. 10:00 -11:30 Uhr via Zoom

### *Wie nutze ich Social-Media-Kanäle?*

Jobsuche, Networking und Personal Branding im Berufsleben (im Rahmen einer Inforeihe für Frauen: Wie funktioniert das Berufsleben 4.0?)

Anmeldung unter: [kostelle@goettingen.de](mailto:kostelle@goettingen.de)

13.10.2022 v. 10:00- 11:30 Uhr online

### *Umsetzung und Förderung von Vereinbarkeit Familie und Beruf (Kooperationsveranstaltung von GWG, WRG und des Verbundes)*

Inhalt: Dr. Lodhia (Arztpraxis) und Michael Hamel (Klartext) stellen ihre Vereinbarkeitsmaßnahmen vor; GWG- und WRG-Kolleg\*innen stellen einige/ausgewählte Förderinstrumente vor.

## NOVEMBER

08.11.2022

### *Netzwerk „Frauen in Führung“*

(Einladung folgt)

11.11.2022

### *Verbund auswärts*

(nähere Informationen folgen)

## DEZEMBER

*Weihnachtsgruß des Vorstandes*

# Mentoring Programm

## FÜR WEIBLICHE FÜHRUNGS-STÄRKE

Suchst Du nach einem Erfolgsbooster für deine Souveränität und Schlagfertigkeit als Business-Frau?

In fünfteiligen Workshop-Reihe lernst Du, wie Du Dich mit Deiner Persönlichkeit in Führung und Zusammenarbeit positionierst, erfolgreich durchsetzt und Deine Kommunikation auf ein neues Level hebst. Wir starten am 5. September gemeinsam mit den online Modulen, das letzte Modul findet am 28. November statt. Der bequeme Rhythmus im mehrwöchigen Takt ermöglicht es Dir, die Inhalte nachwirken zu lassen, im Berufsalltag auszuprobieren und Deine Erfahrungen in unserer vertrauensvollen Gruppe unter Business-Frauen zu evaluieren.

**Gebühr:** 690,- €

**Anmeldung:** <https://loyalworks.de/programm/weibliche-fuehrungsstaerke>

### **Kontakt**

Miriam Engel

[engel@loyalworks.de](mailto:engel@loyalworks.de)







Herausgeber: Stadt Göttingen, die Oberbürgermeisterin,  
Redaktion: Koordinierungsstelle „Frauen und Wirtschaft“  
Konzeption, Layout und Druck: Klartext GmbH  
Die Koordinierungsstelle wird gefördert aus Mitteln des  
Landes Niedersachsen, der Europäischen Union, der Stadt und  
des Landkreises Göttingen und des Verbundes „Frau und Betrieb“.



LANDKREIS GÖTTINGEN

